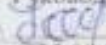


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Средняя
общеобразовательная школа-интернат № 26 г. Нижнеудинск»

Рассмотрена
Руководитель МО
 Смирнова О.О.
от 25.08.2021 г. протокол №1

Утверждена
приказом директора
МКОУ «Школа-интернат № 26
г. Нижнеудинск»
от 01.09.2021 г. №188-од

Рабочая программа

по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления
«РУССКИЕ НАРОДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

начальное общее образование

4 года

Программу составил(а):
Шелестова Ирина Николаевна
учитель физической культуры первой
квалификационной категории

Нижнеудинск, 2021

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Русские народные подвижные игры» разработана на основе требований к планируемым результатам освоения основной общеобразовательной программы начального общего образования МКОУ «Школа-интернат №26 г. Нижнеудинска»

	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Количество учебных недель	33	34	34	34
Количество часов в неделю	1 ч/нед	1 ч/нед	1 ч/нед	1 ч/нед
Количество часов в год	33	34	34	34

Целесообразность программы

На современном этапе развития школы ученики имеют слабое представление о русских народных играх, забавах, развлечениях, составляющих основу национальной культуры России и физической подготовки их предков. Для преодоления этого недостатка в системе образования предлагается внедрить русские народные игры и развлечения в программу внеурочной деятельности младших школьников.

Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. В играх воспитывается сознательная дисциплина, дети приучаются к соблюдению правил, справедливости, умению контролировать свои поступки, правильно и объективно оценивать поступки других. Подвижные игры - самое лучшее лекарство для детей от двигательного «голода»- гиподинамии. Эти игры имеют ярко выраженный эмоциональный характер. Играя, ребенок испытывает радость. Народные игры являются частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к родной стране.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Цель программы

«Русские народные подвижные игры»:

- приобщать детей через народную игру к русской национальной культуре, дать представление о других национальных культурах, укреплять здоровье воспитанников.

Задачи программы:

- активизировать двигательную активность школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью применения их в организации своего отдыха и досуга;
- формировать умение самостоятельно организовывать и проводить игры с учетом особенностей количества участников, места проведения и наличия спортивного инвентаря;
- привитие интереса к осознанному обучению правил подвижных игр для использования их в повседневной жизни;
- укрепление здоровья школьников средствами физкультурно-оздоровительной деятельности, формирование основ здорового образа жизни.
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Решение поставленных задач осуществляется через ряд организационно-содержательных моментов:

Проведено частичное исследование эффективности применения народных игр на уроках физкультуры в начальной школе.

Работа направлена не только на обучение народным играм, в ее содержание включены разнообразные игры- разминки , имеющие коррегирующее значение(формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление мышечного корсета и тд.)

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Теоретически обоснованно, что народные игры на дополнительных занятиях по физкультуре благоприятно влияют на развитие детей. В связи со сложностью подведения итогов можно придерживаться принятой методики оценки результатов по физической культуре: учитываем достижения детей в челночном беге, прыжках в длину с места, В прыжках через короткую скакалку, в поднимании туловища за 30 сек. Если физическое развитие детей можно отследить через нормативы, то качественную оценку нравственных и психологических аспектов развития детей количественно получить невозможно. Каким способом можно измерить воспитанность учащихся, их нравственное развитие? Каким инструментом измерить их честность? Это можно сделать через анкетирование детей, оценив их ответы на ряд предложенных вопросов в конце года в устной или письменной форме.

Формирование Универсальных учебных действий

1. Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель деятельности на внеурочных занятиях с помощью учителя.

Проговаривать последовательность выполнения заданий за учителем (вести счет при выполнении упражнений), знать схему проведения занятия

Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности обучающихся на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений.

2. Познавательные УУД:

Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в различных информационных источниках (книги, журналы и т.д.)

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы обучающихся.

3. Коммуникативные УУД:

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

Слушать и понимать речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог). Совместно договариваться о правилах общения и поведения во время игр и состязаний, изменять правила игры, либо вносить поправки,

Учиться выполнять различные роли в группе (ведущего, участника).

Средством формирования этих действий служит организация работы в группах, командах.

Содержание и организационные формы реализации, предложенные в программе «Русские народные подвижные игры» разработаны на основе следующих принципов здоровьесберегающей педагогики:

- принцип оздоровительной направленности;
- принцип «Не навреди!»;
- принцип активности;
- принцип доступности и индивидуализации;
- принцип успешности;

II. Содержание учебного курса

Перечень русских народных игр, применяемых во внеклассной деятельности «Русские народные подвижные игры» у младших школьников.

Игры, отражающие национальный аспект

Человек и природа

1. У медведя во бору 2. Гуси-лебеди 3. Филин и пташки 4. Кот и мышь 5. Пчелки и ласточки 6. Волк во рву 7. Волк и гуси 8. Хромая лиса 9. Кошки-мышки 10. Белки, зайцы, мыши 11. Не боимся мы кота 12. Медведь, что ешь 13. Змейка 14. Ручеек 15. Караси и карпы 16. Переселение лягушек 17. Зайцы и морковка 18. Вороны и воробей 19. Ворон-синица 20. Бои петухов 21. Волки и овцы 22. Коршун 23. Мышки и две кошки 24. Коровки.

Быт русского народа

1. Охотники и утки 2. Дедушка-рожок 3. Рыбаки 4. Невод 5. Домики 6. Золотые ворота 7. Каравай 8. Заря 9. Встречный бой 10. Ловись рыбку 11. Удочка 12. Корзинки 13. Шишки, желуди, орехи 14. Птицелов 15. Кашевары 16. Бабы 17. Игры с песнями и хороводами.

Игры русских детей

1. Лапта (тягло, бить-бежать) 2. Городки (рюхи, чухи) 3. Бабки 4. Котлы 5. Горелки 6. Чижик (пыж, муха) 7. 12 палочек 8. Чехарда 9. Салки 10. Жмурки 11. Ловишки 12. Игровая 13. Считалки 14. Пустое место 15. кто дальше 16. Платочек-летуночек 17. Третий-лишний 18. Ляпка 19. Шлепанки 20. Городок -бегунок 21. Хоровод 22. Вышибалы 23. Народный мяч 24. Башни 25. Снежки 26. Игры с мячами 27. Игры с завязанными глазами 28. Игры с веревочкой 29. Игры с прыжками 30. Игры с бегом.

Русские народные состязания

1. Перетягивания в парах (сидя, стоя, за руки, за веревку, за палку) 2. Тяни в круг 3. Достань камешек 5. Перетяни за черту 6. Тяни на булавки 7. Бои на бревне 8. Цепи-кованные 9. Колокол 10. Тары-бары.

Игры, классифицированные по моторной плотности

Малая моторная плотность.

1. Считалки 2. Золотые ворота 3. Каравай 4. Хоровод 5. Цвет 6. Ручеек 7. Отгадай, чей голосок 8. Летели, не летели 9. Запрещенное движение 10. Съедобное, не съедобное

Средняя моторная плотность

1. Жмурки 2. Хромая лиса 3. Хромой цыпленок 4. Пустое место 5. Третий-лишний 6. Чижик 7. Бабки 8. Болото 9. Городки (рюхи, чухи) 10. Оса 11. Совушка 12. Удочка 13. Цепи-кованные 14. У медведя во бору 15. Филин и пташки 16. Пчелки и ласточки 17. Змейка 18. Дедушка-рожок 19. Кашевары 20. Игры с песнями и хороводами 21. Кто дальше 22. Игры с завязанными глазами

Высокая моторная плотность

1. Гуси-лебеди 2. Кот и мышь 3. Волк во рву 4. Волк и гуси 5. Кошки-мышки 6. Белки, зайцы, мыши 7. Не боимся мы кота 8. Медведь, что ешь 9. Караси и карпы 10. Переселение лягушек 11. Зайцы и морковка 12. Вороны и воробей 13. Ворон -синица 14. Бои петухов 15. Волки и овцы 16. Коршун 17. Мышки и две кошки 18. Коровки. 19. Охотники и утки 20. Рыбаки 21. Невод 22. Домики 23. Заря 24. Встречный бой 25. Ловись рыбка 26. Корзинки 27. Шишки, желуди, орехи 28. Птицелов 29. Бабы 30. Лапта (тягло, бить-бежать) 31. Котлы 32. Горелки (пыж, муха) 33. 12 палочек 34. Чехарда 35. Салки 36. Ловишки 37. Игровая 38. Платочек-летуночек 39. Ляпка 40. Шлепанки 41. Городок -бегунок 42. Вышибалы 43. Народный мяч 44. Башни 45. Снежки 46. Игры с мячами 47. Игры с веревочкой 48. Игры с прыжками 49. Игры с бегом 50. Перетягивания в парах (сидя, стоя, за руки, за веревку, за палку) 51. Тяни в круг 52. Достань камешек 53. Перетяни за черту 54. Тяни на булавки 55. Бои на бревне 56. Колокол 57. Тары-бары.

Игры классифицированы по типу двигательного действия, преимущественно входящего в игры.

Игры с ходьбой

1.Золотые ворота 2.Хоровод 3.Ручеек 4.Цвет 5.Каравай 6.Игры с песнями и хороводами 7.Перетягивания в парах , командах (сидя, стоя, за руки, за веревку, за палку) 8.Тяни в круг 9.Достань камешек 10.Перетяни за черту 11.Тяни на булавки 12.Бои на бревне. 13.Считалки 14.Съедобное, не съедобное 15.Запрещенное движение 16.Летели, не летели 17.Отгадай, чей голосок 18.Цвет

Игры с бегом

1.Вороны и воробей 2.Ловишки 3.Лапта (тягло, бить-бежать) 4.Горелки 5.Рыбаки 6.Салки 7.Жмурки 8.Кошки-мышки 9.Не боимся мы кота 10.Медведь, что ешь 11.У медведя во бору 12.Филин и пташки 13.Белки, зайцы, мыши 14.Пчелки и ласточки 15.Кот и мышь 16.Змейка 17.Караси и карпы 18.Зайцы и морковь 19.Ворон-синица 20.Дедушка-рожек 21.Невод 22.Шишки, желуди, орехи 23. Игровая 24.Пустое место 25.Платочек-летуночек 26.Третий лишний 27.Игры с завязанными глазами 28.Игры с веревочкой 29.Колокол 30.Игры с бегом. 31.Цепи-кованные 32.Тары -бары 33.Шлепанки 34.Ляпка 35.Мышки и две кошки 36.Оса 37.Совушка

Игры с прыжками

1.Гуси-лебеди 2.Волк во рву 3.Хромая лиса 4.Волк и гуси 5.Переселение лягушек 6.Бои петухов 7.Волки и овцы 8.Коршун 9.Коровки 10.Домики 11. Ловись рыбка 12.Игры с прыжками 13.Хромой цыпленок

Игры с метаниями.

1.Охотники и утки 2.Заря 3.Встречный бой 4.Удочка 5.Корзинки 6.Птицелов 7.Кашевары 8.Бабы 9.Городки (рюхи, чухи) 10.Бабки 11.Котлы 12.Чижик (пыж, муха) 13.12 палочек 14.Чехарда 15.Кто дальше 16. Городок-бегунок 17.Вышибалы 18.Народный мяч 19.Башни 20.Снежки 21.Игры с мячами.

Игры классифицированы по содержанию и сложности построения игры.

Простые игры

1.Перетягивания в парах (сидя, стоя, за руки, за веревку, за палку) 2.Тяни в круг 3.Достань камешек 5.Перетяни за черту 6.Тяни на булавки 7.Бои на бревне 8.У медведя во бору .9.Салки 10.Жмурки 11.Ловишки 12.Шлепанки 13.Снежки 14.Филин и пташки 15.Хромая лиса 16.Бои петухов 17.Бабки 18.Котлы 19.12 палочек 20.Считалки 21.Ловись рыбка.22.Каравай 23.Удочка 24.Кашевары 25.Кто дальше 26.Игры с мячами 27.Ляпка 28.Хоровод 29.Игры с завязанными глазами 30.Игры с веревочкой 31.Цвет 32.Летели, не летели 33.Запрещенное движение 34.Съедобное, не съедобное.

Переходные.

1.Дедушка-рожек 2.Гуси-лебеди 3. Шишки, желуди, орехи 4.Кот и мышь 5.Пчелки и ласточки 6.Волк во рву 7.Волк и гуси 8. Золотые ворота 9.Кошки-мышки 10.Белки, зайцы, мыши 11.Не боимся мы кота 12.Медведь, что ешь 13. Зайцы и морковь 14.Платочек-летуночек 15.Городок-бегунок 16.Игры с бегом. 17.Колокол 18.Птицелов 19.Ворон-синица 20. Горелки 21.Волки и овцы 22.Коршун 23.Мышки и две кошки 24.Коровки. 25.Переселение лягушек 26.Рыбаки 27.Невод 28.Корзинки. 29.Вышибалы 30.Башни 31.Третий - лишний 32.Тары -бары 33.Отгадай, чей голосок 34.Хромой цыпленок 35.Болото Оса 36.Совушка

Командные

1.Змейка 2.Ручеек 3.Лапта (тягло, бить-бежать) 4.Городки (рюхи, чухи) 5. Чижик (пыж, муха) 6. Чехарда 7. Игровая 8.Пустое место 9.Караси и карпы 10. Вороны и воробьи 11.Охотники и утки 12. Домики 13.Заря 14. Встречный бой 15. Бобы 16.Игры с песнями и хороводами. 17.Народный мяч 18. Игры с прыжками 19. Цепи - кованые .

Игры классифицированы с учетом возрастных особенностей.

Для учеников первых классов

1.Каравай 2.У медведя во бору 3.Гуси-лебеди 4.Жмурки 5.Филин и пташки 6.Горелки 7.Лапта (упрощенный вариант) 8.Мышки и две кошки 9.Считалки 10.Игровая 11.Ловишки 12.Запрещенное движение.13.Летели, не летели 14.Совушка 15.Хромой цыпленок 16.Золотые ворота 17.Цвет 18.Кошки-мышки 19.Перетягивания в парах 20.Снежки

Для учеников вторых классов

1.Дедушка-рожек 2.Хромая лиса 3.Ляпка 4.Хоровод 5.Горелки 6.Гуси-лебеди 7.Лапта (упрощенный вариант) 8.У медведя во бору 9.Змейка 10.Шлепанки 11.Совушка 12.Шишки, желуди, орехи 13.Жмурки 14.Считалки 15.Игры с веревочкой 16.Съедобное, не съедобное 17.Кот и мышь 18.Пчелки и ласточки 19.Коршун 20.Переселение лягушек 21.Корзинки. 22.Бобы 23.Волки и овцы 24.Снежки 25.Кашевары 26.Перетягивания в парах 27.Цепи-кованные 28.Горелки.

Для учеников третьих классов.

1.Считалки 2.Горелки 3.Гуси-лебеди 4.Лапта (упрощенный вариант) 5.Ручеек 6.Бабки 7.Ловись рыбка 8.Игры с мячами 9.Кто дальше 10.Волк во рву 11.Кошки-мышки 12.Волк и гуси 13.Не боимся мы кота 14.Ворон-синица 15.Платочек-летуночек 16.Колокол 17.Птицелов 18.Вышибалы 19.Башни 20.Отгадай, чей голосок 21.Оса 22.Пустое место 23.Караси и карпы 24.Домики 25.Болото 26.Цепи-кованные 27.Чижик 28.Охотники и утки 29.Городки (рюхи, чухи) 30.Перетягивания в парах 31.Перетяни за черту 32.Бои на бревне 33.Снежки.

Для учеников четвертых классов

1.Перетягивания в парах (сидя, стоя, за руки, за веревку, за палку) 2.Тяни в круг 3.Достань камешек 5.Перетяни за черту 6.Тяни на булавы 7.Бои на бревне 8.Салки 9.Снежки 10. Бои петухов 11. Котлы 12.12 палочек 13. Зайцы и морковь 14. Городок-бегунок 15.Игры с бегом. 16.Белки, зайцы, мыши 17. Удочка 18. Медведь, что ешь 19.Коровки 20.Кашевары 21.Третий-лишний 22.Невод Рыбаки 23.Игры с завязанными глазами 24.Тары-бары 25.Змейка 26.Ручеек 27.Городки (рюхи, чухи) 28. Чижик (пыж, муха) 29. Чехарда 30. Вороны и воробьи 31.Охотники и утки 32.Заря 33. Встречный бой 34. Игры с песнями и хороводами. 35.Народный мяч 36. Игры с прыжками 37. Цепи кованые

Игры классифицированы по способу проведения.

С водящим.

1.У медведя во бору 2.Салки 3.Жмурки 4.Ловишки 5.Шлепанки 7.Филин и пташки 8. Хромая лиса. 9.12 палочек 10.Ловись рыбка 11.Удочка 12.Ляпка 13.Хоровод 14.Летели, не летели 15.Запрещенное движение 16.Съедобное, не съедобное 17.Цвет 18.Змейка 19.Ручеек.

Без водящего.

1.Перетягивания в парах (сидя, стоя, за руки) 2.Тяни в круг 3.Достань камешек 4.Перетяни за черту 5.Тяни на булавы 6.Бои на бревне. 7.Снежки 8.Бои петухов 9.Бабки 10.Котлы 11.Кто дальше.

С предметами.

1.Перетягивания в парах (за веревку, за палку). 2.Кашевары 3.Игры с мячами 4.Игры с завязанными глазами 5.Игры с веревочкой 6.Городок-бегунок 7.Колокол 8.Платочек-летуночек 9.Вышибалы 10.Третий- лишний 11.Лапта (тягло, бить-бежать) 12.Городки (рюхи, чухи) 13. Чижик (пыж, муха) 14. Бобы 15.Народный мяч

Без предметов.

1.Чехарда 2.Гуси-лебеди 3. Шишки, желуди, орехи 4.Кот и мышь 5.Пчелки и ласточки 6.Волк во рву 7.Волк и гуси 8.Оса 9.Кошки-мышки 10.Белки, зайцы, мыши 11.Не боимся мы кота 12.Медведь, что ешь 13. Зайцы и морковка 14.Игры с бегом. 15. Башни 16.Хромой цыпленок 17.Болото 18.Птицелов 19.Ворон-синица 20.Корзинки 21.Волки и овцы 22.Коршун 23.Мышки и две кошки 24.Коровки. 25.Переселение лягушек 26.Рыбаки 27.Невод.

Разговорные.

1.Считалки 2.Каравай 3. Золотые ворота 4. Горелки 5.Отгадай, чей голосок 6.Совушка. 7.Дедушка-рожок 8.Пустое место 9.Караси и карпы 10. Вороны и воробьи 11..Охотники и утки 12. Домики 13.Заря 14. Встречный бой 16.Игры с песнями и хороводами. 17.Тары -бары 18. Игры с прыжками 19. Цепи кованные 20.Игровая

Игры классифицированы по физическим качествам, преимущественно проявляемым в игре

Быстрота

1.Шишки, желуди, орехи 2.Кот и мышь 3.Лапта (тягло, бить-бежать) 4.Пустое место 5.Салки 6.Ляпка 7. Горелки 8.Рыбаки 9.Невод 10.Ловишки 11.Шлепанки 12. Вороны и воробьи

Сила

1.Перетягивания в парах (сидя, стоя, за руки, за веревку, за палку) 2.Тяни в круг 3.Достань камешек 5.Перетяни за черту 6.Тяни на булавы 7.Бои на бревне 8.Бои петухов

Выносливость

1.Лапта (тягло, бить-бежать) 2.Гуси-лебеди 3.Волк во рву 4.Городки (рюхи, чухи) 5. Чижик (пыж, муха) 6. Чехарда 7. Игровая 8.Волк и гуси 9.Дедушка-рожок 10.Пчелки и ласточки 11.Охотники и утки 12. Домики 13.Заря 14. Котлы. 15.Городок-бегунок 16.Волки и овцы 17.Змейка 18.Караси и карпы

Ловкость

1.У медведя во бору 2.Жмурки 3.Снежки 4.Филин и пташки 5.Хромая лиса 6.Бабки 7.12 палочек 8.Считалки 9.Ловись рыбка. 10.Игры с веревочкой 11.Цвет 12.Летели, не летели 13.Запрещенное движение 14.Съедобное, не съедобное 15.Кто дальше 16.Игры с мячами 17.Ручеек 18.Хоровод 19.Игры с завязанными глазами 20.Каравай 21.Удочка 22.Кашевары 23.Встречный бой 24. Цепи кованные 25. Бобы 26.Игры с песнями и хороводами. 27.Народный мяч 28. Игры с прыжками

Координация

1. Золотые ворота 2.Кошки-мышки 3.Белки, зайцы, мыши 4.Не боимся мы кота 5.Медведь, что ешь 6. Зайцы и морковка 7.Платочек-летуночек 8.Игры с бегом. 9.Колокол 10.Птицелов 11.Ворон-синица 12.Коршун 13.Мышки и две кошки 14.Коровки. 15.Переселение лягушек 16.Корзинки. 17.Вышибалы 18.Башни 19.Третий лишний 20.Тары-бары 21.Отгадай, чей голосок 22.Хромой цыпленок 23.Болото 24.Совушка.

Игры классифицированы по структуре урока.

Подготовительная часть.

1. Золотые ворота 2.Пчелки и ласточки 3.Считалки 4.Совушка 5.Цвет 6.Змейка 7.Тары-бары 8.Ловись рыбка. 9.Игры с веревочкой 10.Белки, зайцы, мыши 11.Не боимся мы kota 12.Медведь, что ешь 13.Каравай 14.Хромой цыпленок 15.Болото 16.Ручеек

Основная часть.

1.Перетягивания в парах (сидя, стоя, за руки, за веревку, за палку) 2.Тяни в круг 3.Достань камешек 4.Кот и мышь 5.Перетяни за черту 6.Тяни на булавку 7.Бои на бревне 8.У медведя во бору 9.Салки 10. Горелки 11.Ловишки 12.Шлепанки 13.Снежки 14.Филин и пташки 15.Хромая лиса 16.Бои петухов 17.Бабки 18.Котлы 19.12 палочек 20.Считалки 21.Волки и овцы 22.Коршун 23.Удочка 24.Кашевары 25.Кто дальше 26.Игры с мячами 27.Ляпка 28.Невод 29.Вышибалы 30.Башни 31.Третий- лишний 32.Кошки-мышки 33.Отгадай, чей голосок 34.Платочек-летуночек 35.Городок-бегунок 36.Игры с бегом. 37.Дедушка-рожок 38.Пустое место 39.Караси и карпы 40. Вороны и воробьи 41.Охотники и утки 42. Домики 43.Заря 44. Встречный бой 45. Бобы. 46.Рыбаки 47.Народный мяч 48. Игры с прыжками 49. 2.Гуси-лебеди 50. Шишки, желуди, орехи 51.Волк во рву 52.Волк и гуси 53.Мышки и две кошки 54.Коровки. 55.Переселение лягушек 56.Совушка 57.Лапта (тягло, бить-бежать) 58.Городки (рюхи, чухи) 59. Чижик (пыж, муха) 60. Чехарда 61. Игровая 62.Цепи-кованные 63. Зайцы и морковка

Заключительная

1.Цвет 2.Летели, не летели 3.Запрещенное движение 4.Съедобное, не съедобное 5.Жмурки 6.Корзинки. 7.Колокол 8.Хоровод 9.Игры с завязанными глазами 10.Игры с песнями и хороводами 11.Птицелов 12.Ворон-синица

III. Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Тема урока	Кол – во часов
1	Ознакомление с упражнениями корригирующей гимнастики «Ровная спина». Повторение игр «У медведя на бору», «Совушка», «Змея»	1
2	Закрепление упражнений комплекса «Ровная спина». Обучение народной игре «Перебежки»	1
3	Обучение комплексу упражнений «Красивая осанка». Повторение игры «Перебежки», ознакомление с вариантами игры.	1
4	Обучение комплексу упражнений «Красивая осанка». Повторение игры «Перебежки», ознакомление с вариантами игры.	1
5	Закрепление упражнений «Красивая осанка» .Обучение игре «Попрыгунчики воробушки», варианты игры.	1
6	Закрепление упражнений на формирование правильной осанки. Закрепление игр «Попрыгунчики воробушки», «Перебежки»	1
7	Отработка упражнений на формирование правильной осанки. Обучение игре «Волк во рву» .	1
8	Обучение упражнениям для укрепления мышечного корсета. Повторение игры «Волк во рву», «Совушка», «Перебежки»	1
9	Обучение упражнениям для укрепления мышечного корсета. Повторение игры «Волк во рву», «Совушка», «Перебежки»	1

10	Обучение упражнениям для укрепления мышечного корсета в движении . Обучение игре «Колечко», «Веровочка»	1
11	Обучение упражнениям для укрепления мышечного корсета. Повторение игр «Колечко» и «Веровочка»	1
12	Обучение упражнениям для укрепления мышечного корсета .Обучение игре «Коршун», «Удочка».	1
13	Обучение упражнениям для укрепления мышечного корсета .Обучение игре «Коршун», «Удочка».	1
14	Обучение общеразвивающим упражнениям для формирования правильного свода стопы. Повторение игр «Коршун», «Удочка с выбыванием»	1
15	Закрепление упражнений для формирования правильного свода стопы.Обучение игре «Салки», ознакомление с вариантами игры.	1
16	Отработка упражнений для формирования правильного свода стопы.Повторение игры «Салки», дальнейшее ознакомление с вариантами игры.	1
17	Народные игры с мячами. Обучение игре «Круг», «Гонка мячей»	1
18	Повторение строевых упражнений и перестроений. Обучение игре «Охотники и утки», повторение ранее изученных игр(по желанию детей).	1
19	Повторение строевых упражнений и перестроений. Повторение игры «Охотники и утки», «К своим флажкам»	1
20	Повторение упражнений на развитие равновесия и ориентирование в пространстве. Обучение игре «Жмурки», «Собери вслепую»	1
21	Повторение упражнений на развитие равновесия и ориентирование в пространствеПовторение игр«Жмурки», Собери вслепую». Обучение командным играм: «Сороконожка», Мяч в колонне»	1
22	Повторение упражнений на развитие равновесия и ориентирование в пространствеПовторение игр«Жмурки», Собери вслепую». Обучение командным играм: «Сороконожка», Мяч в колонне»	1
23	Отработка и совершенствование упражнений на развитие равновесия, ориентирование в пространстве, координации движений. Обучение игре «Выжигало», «Горелки с платочком»	2
24	Отработка и совершенствование упражнений на развитие равновесия, ориентирование в пространстве, координации движений. Обучение игре «Выжигало», «Горелки с платочком»	1
25	Отработка и совершенствование упражнений на развитие равновесия, ориентирование в пространстве, координации движений. Игры по выбору детей.	1
26	Развитие основных физических качеств(силы, прыгучести, ловкости, координации движений).Обучение играм «Казачьи разбойники», «Лапта»	1
27	Развитие основных физических качеств(силы, прыгучести, ловкости, координации движений).Обучение играм «Казачьи разбойники»,	1

	«Лапта»	
28	Развитие основных физических качеств(силы, прыгучести, ловкости, координации движений).Обучение игре «Лапта». Ее варианты	1
29	Развитие основных физических качеств(силы, прыгучести, ловкости, координации движений).Обучение игре «Лапта». Ее варианты	1
30	Народные подвижные игры по выбору детей Развитие скоростно-силовых и координационных способностей	1
31	Народные подвижные игры по выбору детей Развитие скоростно-силовых и координационных способностей	1
32	Обучение игре «Лапта».	1
33	Обучение игре «Лапта». Подведение итогов года	1

2класс

№ п/п	Тема урока	Кол – во часов
1	Осанка.Ознакомление с упражнениями коррегирующей гимнастики «Ровная спина». Обучение игре «Лапта»	1
2	Закрепление упражнений комплекса «Ровная спина». Обучение народной игре «Лапта», «Летает- не летает»	1
3-4	Обучение комплексу упражнений «Красивая осанка». Повторение игры «Лапта», ознакомление с вариантами игры.	1
5	Закрепление упражнений «Красивая осанка» .Обучение игре «Третиилишний».	1
6	Закрепление упражнений на формирование правильной осанки. Закрепление игр «Третиилишний», «Колечко»	1
7	Отработка упражнений на формирование правильной осанки. Обучение игре «Волк во рву» .	1
8	Обучение упражнениям для укрепления мышечного корсета. Повторение игры «Волк во рву», «Совушка», «Перебежки»	1
9	День любимых игр	1
10-11	Обучение упражнениям для укрепления мышечного корсета в движении . Обучение игре «Золотые ворота», «Веревочка под ногами»	1
12	Обучение упражнениям для укрепления мышечного корсета. Обучение игре «Лягушка».	1
13	Обучение упражнениям для укрепления мышечного корсета .Обучение игре «Коршун», «Удочка».	1
14	Обучение общеразвивающим упражнениям для формирования правильного свода стопы. Повторение игр «Коршун», «Удочка с выбыванием»	1
15	Закрепление упражнений для формирования правильного свода стопы.Обучение игре «Салки», ознакомление с вариантами игры.	1
16	Отработка упражнений для формирования правильного свода стопы.	1

	День любимых игр.	
17	Народные игры с мячами. Обучение игре «Круг», «Гонка мячей»	1
18	Повторение строевых упражнений и перестроений. Обучение игре «Охотники и утки».	1
19	Повторение строевых упражнений и перестроений. Повторение игры «Охотники и утки».	1
20	Повторение упражнений на развитие равновесия и ориентирование в пространстве. Обучение игре «Жмурки», «Собери вслепую»	1
21-22	Повторение упражнений на развитие равновесия и ориентирование в пространстве . Повторение игр «Жмурки», Собери вслепую». Обучение командным играм: «Сороконожка», Мяч в колонне»	1
23-24	Отработка и совершенствование упражнений на развитие равновесия, ориентирование в пространстве, координации движений. Обучение игре «Выжигало», «Горелки с платочком»	1
25-26	Отработка и совершенствование упражнений на развитие равновесия, ориентирование в пространстве, координации движений. День любимых игр	1
27-28	Развитие основных физических качеств(силы, прыгучести, ловкости, координации движений).Обучение игре «Ловишка с мячом»	1
29-30	Развитие основных физических качеств(силы, прыгучести, ловкости, координации движений).Обучение игре «Стоп!». Ее варианты	1
31-32	Народные подвижные игры по выбору детей Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. «Лапта».	1
33-34	Закрепление игр «Мяч в кругу», «Выжигало», Подведение итогов года. День любимых игр	1

3 класс

№ п/п	Тема урока	Кол – во часов
1	Осанка.Ознакомление с упражнениями корригирующей гимнастики «Ровная спина». Игра «Море волнуется раз...», «Лапта»	1
2	Закрепление упражнений комплекса «Ровная спина». Обучение народной игре «Челночок», «Летает- не летает»	1
3-4	Обучение комплексу упражнений «Красивая осанка». Повторение игры «Челночок», ознакомление с вариантами игры.	2
5	Закрепление упражнений «Красивая осанка».Обучение игре «Пятнашки».	1
6	Закрепление упражнений на формирование правильной осанки. Закрепление игр «Пятнашки с усложнением», «Колечко»	1
7	Отработка упражнений на формирование правильной осанки. Обучение игре «Волки и козы» .	1

8	Обучение упражнениям для укрепления мышечного корсета. Обучение игре «Пустое место».	1
9	День любимых игр	1
10-11	Обучение упражнениям для укрепления мышечного корсета в движении . Обучение игре «Веревочка »	2
12	Обучение упражнениям для укрепления мышечного корсета. Обучение игре «Платок».	1
13-14	Обучение упражнениям для укрепления мышечного корсета .Обучение игре «Репа».	2
15	Обучение общеразвивающим упражнениям для формирования правильного свода стопы. Повторение игр «Репа», «Удочка с выбыванием»	1
16	Закрепление упражнений для формирования правильного свода стопы.Обучение игре «Петушинны бои», ознакомление с вариантами игры. Отработка упражнений для формирования правильного свода стопы. День любимых игр.	1
17	Народные игры с мячами. Обучение игре «Круг», «Гонка мячей»	1
18	Повторение строевых упражнений и перестроений. Обучение игре «Играи, играи- мяч не теряй!».	1
19	Повторение строевых упражнений и перестроений. Обучение игре «Мяч товарищу».	1
20	Повторение упражнений на развитие равновесия и ориентирование в пространстве. Обучение игре «Кого нет?»	1
21-22	Повторение упражнений на развитие равновесия и ориентирование в пространстве . Обучение командным играм: «Змеика с заданием», «Мяч в колонне»	2
23-24	Отработка и совершенствование упражнений на развитие равновесия, ориентирование в пространстве, координации движений. Обучение игре «Выжигало», «Перебрасывание мяча по имени»	2
25-26	Отработка и совершенствование упражнений на развитие равновесия, ориентирование в пространстве, координации движений. День любимых игр	2
27-28	Развитие основных физических качеств(силы, прыгучести, ловкости, координации движений).Обучение игре «Меткие стрелки с мячом»	2
29-30	Развитие основных физических качеств(силы, прыгучести, ловкости, координации движений).Обучение игре «Выбей мяч!». Ее варианты	2
31-32	Народные подвижные игры по выбору детей Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. «Лапта».	2
33-34	Закрепление игр «Выжигало», «Черное и белое» Подведение итогов года. День любимых игр	2

4 класс

№ п/п	Тема урока	Кол – во часов
1	Осанка.Ознакомление с упражнениями коррегирующей гимнастики «Ровная спина». Обучение игре «Дедушка-рожок»	1
2	Закрепление упражнений комплекса «Ровная спина». Обучение народной игре «Корзинки».	1
3-4	Обучение комплексу упражнений «Красивая осанка». Обучение игре «Пустое место», ознакомление с вариантами игры.	2
5	Закрепление упражнений «Красивая осанка» .Обучение игре «Бездомный заяц».	1
6	Закрепление упражнений на формирование правильной осанки. Закрепление игр «Третиилишний», «Колечко»,	1
7	Отработка упражнений на формирование правильной осанки. Обучение игре «Волки и овцы » .	1
8	Обучение упражнениям для укрепления мышечного корсета. Повторение игры «Волк во рву», «Совушка», «Перебежки парами»	1
9	День любимых игр	1
10-11	Обучение упражнениям для укрепления мышечного корсета в движении . Обучение игре «Змея(на одной ноже)», «Веревочка под ногами»	2
12	Обучение упражнениям для укрепления мышечного корсета. Обучение игре «Веревочка под ногами».	1
13-14	Обучение упражнениям для укрепления мышечного корсета .Обучение игре «Веревочка с заданием»,	2
15	Обучение общеразвивающих упражнениям для формирования правильного свода стопы. Обучение игре «Перетягивание парами», «Удочка с выбыванием»	1
16	Закрепление упражнений для формирования правильного свода стопы. Обучение игре «Кружева». Отработка упражнений для формирования правильного свода стопы. День любимых игр.	1
17	Народные игры с мячами. Обучение игре «Перестрелка с вырубками».	1
18	Повторение строевых упражнений и перестроений. Обучение игре «Мешочек».	1
19	Повторение строевых упражнений и перестроений. Повторение игры «Мешочек».	1
20	Повторение упражнений на развитие равновесия и ориентирование в пространстве. Обучение игре «Палочки»	1
21-22	Повторение упражнений на развитие равновесия и ориентирование в пространстве. Повторение игр «Шишки, желуди, орехи», Обучение командным играм: «Сороконожка», «Самые быстрые»	2
23-24	Отработка и совершенствование упражнений на развитие равновесия, ориентирование в пространстве, координации движений. Обучение игре «Выжигало», «Горелки с платочком»	2

25-26	Отработка и совершенствование упражнений на развитие равновесия, ориентирование в пространстве, координации движений. День любимых игр	2
27-28	Развитие основных физических качеств(силы, прыгучести, ловкости, координации движений).Обучение игре «Ловишка с мячом»	2
29-30	Развитие основных физических качеств(силы, прыгучести, ловкости, координации движений).Обучение игре «Стоп!». Ее варианты	2
31-32	Народные подвижные игры по выбору детей Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. «Лапта».	2
33	Закрепление игр «Мяч в кругу», «Выжигало», «Черное и белое»	1
34	Подведение итогов года. День любимых игр	1